

11月 献立表

2024年11月

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	主食	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	
1	金	○	チリビーンズドッグ ごまドレサラダ ミネストローネ りんご	飲用牛乳、豚肉、大豆 チーズ、くきわかめ 白いんげん豆	コッペパン、三温糖 サラダ油、白すりごま 白ごま、じゃがいも マカロニ	玉葱、キャベツ、にんにく、もやし きゅうり、にんにく、トマト エリンギ、パセリ、りんご	639 kcal 30.0 g	
5	火	○	上海焼きそば たまごスープ 開口笑	飲用牛乳、豚肉、イカ 鶏肉、たまご、生ワカメ 調理用牛乳	サラダ油、ごま油 蒸し中華めん、はるさめ でん粉、小麦粉、さとう 白ごま、揚げ油	にんにく、しょうが、干し椎茸 にんじん、たけのこ、玉葱 キャベツ、もやし、こまつな えのきたけ、ねぎ	752 kcal 28.7 g	
6	水	○	ミルクパン きのこソースハンバーグ フレンチチーズサラダ じゃがいものスープ パナナ	飲用牛乳、豚肉、鶏肉 大豆、木綿豆腐、たまご チーズ	ミルクパン、生パン粉 三温糖、サラダ油、じゃがいも	ごぼう、玉葱、にんじん、しめじ マッシュルーム、えのきたけ キャベツ、コーン、こまつな きゅうり、セロリー、パナナ	694 kcal 32.9 g	
7	木	○	かき揚げ丼 大根の浅漬け 生揚げと白菜のみそ汁	飲用牛乳、大豆、イカ たまご、生揚げ 赤みそ、白みそ	米、粒麦、さつまいも 小麦粉、揚げ油、さとう	玉葱、にんじん、だいこん しょうが、ねぎ、はくさい こまつな	772 kcal 29.9 g	
8	金	○	麦ごはん エコふりかけ 鮭の紅葉焼き 野菜のおひたし かきたま汁	飲用牛乳、かつお削り節 あおのり、しろさけ わかめ、木綿豆腐、たまご	米、粒麦、さとう、白ごま マヨネーズ（卵無） でん粉	にんじん、こまつな、キャベツ もやし、玉葱	725 kcal 35.0 g	
11	月	○	麦ごはん 手作りがんも もやしと小松菜のごま和え 豚汁	飲用牛乳、木綿豆腐 ひじき、たまご じゃこ、豚肉 白みそ、赤みそ	米、粒麦、黒ごま、ながいも でん粉、揚げ油、三温糖 白すりごま、白ごま、サラダ油 じゃがいも、こんにゃく	干し椎茸、にんじん、れんこん 糸みつば、キャベツ、こまつな もやし、ごぼう、だいこん、玉葱	740 kcal 29.2 g	
12	火	○	チキンペッパーライス チーズオムレツ 白いんげんの野菜スープ みかん	飲用牛乳、鶏肉、たまご 調理用牛乳、チーズ 豚肉、白いんげん豆	精白米、粒麦、バター サラダ油、三温糖、でん粉	コーン、パセリ、にんにく にんじん、玉葱、キャベツ こまつな、みかん	835 kcal 38.2 g	
13	水		期末考査 1 日目					
14	木		期末考査 2 日目					
15	金	○	中華丼 豆腐とわかめの中華スープ さつまいもとじゃこの甘辛和え	飲用牛乳、豚肉、イカ エビ、うずら卵、鶏肉 木綿豆腐、わかめ、じゃこ	米、粒麦、サラダ油、でん粉 ごま油、さつまいも、揚げ油 三温糖、水あめ、白ごま	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、はくさい、チンゲンツァイ 黒きくらげ、こまつな、しめじ	757 kcal 31.1 g	
18	月	○	小松菜ピリ辛チャーハン 小松菜入り揚げ餃子 小松菜白玉フルーツポンチ	飲用牛乳、豚肉、赤みそ 絹ごし豆腐	精白米、揚げ油、三温糖 ごま油、小麦粉 ジャンボ餃子の皮 白玉粉、さとう	しょうが、にんにく、にんじん ねぎ、こまつな、キャベツ にら、みかん、黄桃、パイナップル	843 kcal 27.1 g	
19	火	○	栗ごはん さばのみそ煮 小松菜のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	飲用牛乳、サバ、白みそ 木綿豆腐、わかめ	米、もち米、むぎ粟、さとう 黒ごま、三温糖、でん粉 白すりごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし にんじん、えのきたけ、だいこん	721 kcal 31.6 g	
20	水	○	ビスキュイトースト 胚芽チーズトースト レバーポテト 色々野菜のミルクスープ	飲用牛乳、たまご、チーズ 豚レバー、鶏肉、豆乳 調理用牛乳、白みそ	食パン、バター、さとう 小麦粉、アーモンド粉 胚芽食パン、でん粉、三温糖 サラダ油、じゃがいも、米粉	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、キャベツ、ブロッコリー	802 kcal 35.7 g	
21	木	○	ごま塩ごはん 肉豆腐 小松菜のかりかりじゃこ和え オレンジ	飲用牛乳、豚肉 木綿豆腐 じゃこ	米、粒麦、黒ごま、白ごま サラダ油、つきこんにゃく 三温糖、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、ねぎ えのきたけ、さやえんどう こまつな、もやし、にんにく、オレンジ	766 kcal 33.3 g	
22	金	○	しめじご飯 れんこんのはさみ揚げ 茎わかめの和え物 麩のすまし汁 みかん	飲用牛乳、油揚げ 鶏肉、たまご くきわかめ、わかめ 木綿豆腐	米、もち米、粒麦、サラダ油 さとう、小麦粉、でん粉 三温糖、あられ麩、揚げ油	にんじん、しめじ、れんこん 玉葱、しょうが、レモン、キャベツ コーン、干し椎茸、糸みつば、みかん	746 kcal 25.9 g	
25	月	○	麦ごはん 大豆しらすふりかけ ししゃもの石垣揚げ 小松菜のおひたし みそ汁	飲用牛乳、大豆、しらす干し ししゃも、たまご、油揚げ かつお節、木綿豆腐 わかめ、赤みそ、白みそ	米、粒麦、あげ油、でん粉 三温糖、小麦粉、白ごま 黒ごま、じゃがいも	こまつな、もやし、にんじん えのきたけ、ねぎ	852 kcal 38.7 g	
26	火	○	麦ごはん 肉団子の甘酢あんからめ えびと春雨のピリ辛炒め 中華たまごスープ	飲用牛乳、豚肉、エビ 鶏肉、たまご、木綿豆腐 わかめ	米、粒麦、はるさめ、サラダ油 さとう、小麦粉、でん粉 はちみつ	しょうが、にんにく、にんじん しめじ、ねぎ、こまつな、玉葱 干し椎茸	753 kcal 33.2 g	
27	水	○	シーフードトマトスパゲティ レンズ豆のスープ おからのケーキ	飲用牛乳 鶏肉、あさり、イカ、エビ レンズまめ、おから たまご、調理用牛乳	スパゲッティ、サラダ油 オリーブ油、バター 小麦粉、三温糖	にんにく、とうがらし、セロリー にんじん、玉葱、トマト マッシュルーム、キャベツ レモン、干しぶどう	770 kcal 36.6 g	
28	木	○	ガパオライス 小松菜と大根のあえもの ワンタンスープ	飲用牛乳、鶏肉、あさり イカ、エビ、おから レンズまめ、たまご 調理用牛乳	米、粒麦、サラダ油、三温糖 ごま油、白ごま、ワンタンの皮	にんにく、玉葱、赤パプリカ、ピーマン パジル、こまつな、だいこん、きゅうり しょうが、干し椎茸、にんじん はくさい、もやし、ねぎ	685 kcal 32.4 g	
29	金	○	カレーライス ツナサラダ 豆乳寒天ポンチ (1年 校外学習)	飲用牛乳、豚肉 まぐろ、わかめ 粉寒天、豆乳 調理用牛乳	米、粒麦、サラダ油、じゃがいも バター、小麦粉、白ごま サラダ油、三温糖、さとう	しょうが、にんにく、玉葱 にんじん、こまつな、キャベツ コーン、もも、りんご、黄桃 みかん、パイナップル	886 kcal 27.5 g	

※都合により献立を変更することがあります。